

撫平

親愛的，前些日子，參加了由南區心衛中心辦理 2 日的心輔知能講習，學習到非常多的「放鬆技巧」，很想與你一起分享，也許在學校、生活、工作中的任何場合都可以運用的到的。當然了，你一定也常常聽到有人說「放鬆嘛！不就是深呼吸，吸氣、吐氣、吸氣、吐氣…不就是這樣嗎！還有就是，眼睛閉起來，然後放空…」親愛的，你一定也會這樣認為，這樣平常的事，真的有用嗎？到底有人在提倡些什麼？這也是很正常的想法，因為，一般人，嘴巴動的比腦袋快，腦袋動的比手快，簡言之「知行合一，很難」，親愛的，試問問自己，你上次深呼吸或放鬆的時候，是什麼時候？很久了吧！這也是為什麼有許多人喜歡參加講座、聽演講，就是因為，外來的刺激往往會讓停滯的生活、思緒可以往前動一下，因為專題講師二、三十年的專業學習，濃縮成 2 個小時的課程，總是能夠聽到對自己有幫助、或是讓自己有所感受的話語或經驗，所以，這 2 天的課程，有所感受的部份也希望能跟更多的人分享這樣的經驗。

親愛的，在課堂中老師很有趣的舉個例子，你可以看看自己會是屬於那一個董事長呀！

例一：A 秘書：董事長，我懷了你的小孩！

Y 董（爆衝）：怎麼可能，怎麼可能這麼不小心！

A 秘書：對呀，你要負責啦。

Y 董（爆衝）：我要負什麼責，上次喝掛了，我也不知道自己做了

什麼，哎…

例二：B 秘書：董事長，我懷了你的小孩！

Z 董：（沈默 3 秒）怎麼可能，我已經結紮了，你在開玩笑吧

B 秘書：對啦！對啦！董仔，我在跟你開玩笑啦

Z 董：對啦！我也在跟你開玩笑！

在日常生活，會有許多人際互動，包含了親子、夫妻、情侶關係或是工作學習上等等的突發、衝突事件，如果比喻為「子彈」的話，也就是平常中，常會有許多的「子彈」飛過來，有的人，就會像第 1 個董事長一般，急著吞下去，第一時間失去了理智及判斷的能力…跟著就發生了人際衝突或是莫名的損耗，也許是讓自己身心失衡或是金錢上的損失，說不清、理不斷…所以，如何比別人多一秒鐘的時間，別讓這些突發事件一股腦兒的吞下，而是先讓「子彈」飛過去，再讓這些「麻煩」具體化之後，張開眼，想清楚了再處理，而不致於一下子就讓情緒給淹沒了，失去了準，喪失該有理性。

訓練是有途徑的，當然這些專業人士是集人生智慧、助人經驗於大成，我們無法像大師一樣，隨時可以讓自己處於一種平和的狀態，但是，在這 2 天課程中，有些簡單理論及方法，即時可做、想到就做的的方式，這些心得與想法提供給大家試試：

一、動眼法：

有位眼科醫師認為現代人壓力甚大，壓力讓眼睛肌肉緊繃造成了眼

球變型，而變形的眼球改變了焦點，讓視力變得模糊，所以設計了眼球運動，放鬆眼窩附近的肌肉，也進而放鬆自己的身心，這就是「動眼法」，而「動眼法」的眼球運動對於撫平憂鬱情緒有非常顯著的效果，因為，當眼球運動時，左右上下運轉，此時左、右腦也受到了刺激，潛在的情緒，會一一浮出，出現了自癒的能力，因為左右腦自然交叉撫平。當然了，這需要投入時間、耐心及配合，放鬆及撫平情緒的功效十分顯著。請大家每天早晚各做一次（可以在起床及睡覺前），過程當中要慢慢做，方法如下：

（一）張開眼

（二）閉上眼

（三）張開眼後把球上下轉動6次。

（四）在把眼球轉到左下後，再轉到右下，前後6次。

（五）再把眼球往左上、右上轉6次。

（六）再把眼球左、右繞圈各20次。

親愛的，自從上過課之後，每日或是想到時，就閉上眼，把眼球繞一繞，發現自己的精神明顯有進步，另外，因為右腦管感性、左腦管理性（數理），而左眼通右腦、右眼通左腦，轉一轉，真的發現自己左腦很欠開發，右眼在繞的時候，真的是卡卡的，親愛的，你也可以現在試試看。

二、停止內心對話：

親愛的，煩惱總是由心生，心生的「煩惱」是透過自己與內在的自己

不斷的在進行負面對話，造成自己痛苦的來源，例如：「為什麼老闆總是找我的麻煩，是我不夠漂亮，還是不會講甜言蜜語…」 「為什麼班長一直罵我，是我那裏有問題嗎？一直針對我…」 「小花怎麼一直不接我的電話，是不是在外面偷吃…」，也就是不斷的負向內心對話後，造成了情緒的焦慮，讓自己走入了死胡同，外在正面的能量也就進不來了，接下來要介紹的就是運用想像力來駕馭心中總是亂跑的思緒，或是從無關緊要的念頭到造成焦慮的負面思維（其實也是集中精神思緒的一種方式），試試看以下2種想像方式：

（一）選擇窗外的一樣物品或是一顆樹，一朵花，注意力集中在此物品其中的一個點或是某一部份（不是全部），或是桌上的任何一個物品，尺、紙鎮、筆或是一個圖樣，就在你面前，稍稍低於你的視線，然後，放鬆你的舌頭，大概一分鐘即可。

（二）找一顆樹，放鬆你的舌頭，觀看樹葉陰暗的一面（太陽照不到的那一面），直到可以把陰影的葉子重新組合成一顆陰影的樹（不是地上的陰影）。

親愛的，我個人超愛「放鬆舌頭」這個技巧，因為，真的身心放鬆的時候，可以檢視自己，舌根是鬆的，因為就是不需要再想著要如何與人對應，要如何來接話，或是講八卦之類的，所以，心情也就放鬆了。其實上課時，老師介紹了很多的放鬆的技巧與方法，但是有關「舌頭放鬆」是我比較有興趣的，而且自己也做的到，所以每天練習，久了，就發現自

己對自己又要開始聒噪的內心對話時，我就會警覺到，也很快的就會叫自己閉嘴，還給自己心靈的平靜了。

親愛的，「平衡」是維持外在身體與內在心靈很重要的一個功課，白天我們總是耗盡精力在學業、在工作、在事件處理上，是屬於一個理性的時間，我們的身體已經盡完了一天的責任，到了晚上，夜深人靜的時候，是個感性的時間，心靈要來維持平衡，補充正面的能量，讓隔日的我們，還可以再衝鋒陷陣。這簡單的技巧，不限於時間、空間，希望對你低落情緒能有撫平的作用。

